



Szkolenie "Zielony Instagram" – budowanie marki osobistej i tworzenie Reels z uwzględnieniem zielonych kompetencji (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/03/26/118781/3437606

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
328,13 PLN brutto/h
328,13 PLN netto/h
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

CPW Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

616 ocen

📍 Radlin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 21.05.2026 do 25.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do:

- menedżerów
- specjalistów ds. promocji i marketingu,
- osób początkujących i średniozaawansowanych w działaniach w mediach społecznościowych,
- osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje cyfrowe i zielone, z myślą o przyszłej pracy z uwzględnieniem proekologicznych rozwiązań oraz zasad zrównoważonego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego i zrównoważonego działania na Instagramie poprzez:

- budowanie marki osobistej i tworzenie angażujących treści (w tym Reels),
- rozwijanie kompetencji cyfrowych w zakresie planowania, montażu i publikacji materiałów wideo,
- kształtowanie zielonych umiejętności komunikacyjnych (ekomarketing, cyfrowy minimalizm, etyczne treści),
- poznanie narzędzi do oceny i ograniczania cyfrowego wpływu środowiskowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Nazywa zasady zrównoważonej komunikacji w mediach społecznościowych.	Nazywa co najmniej trzy zasady zielonej komunikacji, takie jak: autentyczność przekazu, minimalizm w tworzeniu treści oraz etyczne podejście do promocji (np. brak greenwashingu).	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie zielonych kompetencji w kontekście marketingu cyfrowego.	Definiuje termin „zielone kompetencje” i podaje ich zastosowanie w promocji online: tworzenie kampanii edukacyjnych o tematyce środowiskowej, użycie treści promujących zrównoważony styl życia.	Test teoretyczny
Wymienia narzędzia cyfrowe do tworzenia treści zrównoważonych.	Wymienia co najmniej trzy konkretne narzędzia/aplikacje, np. Canva (grafiki), CapCut (montaż wideo), Meta Business Suite (planowanie postów z ograniczeniem zasobów).	Test teoretyczny
Wymienia przykłady treści wspierających edukację ekologiczną w social mediach.	Wymienia minimum cztery rodzaje treści, np.: infografiki o ograniczaniu plastiku, Reels promujące eko-wybory, stories o recyklingu, posty o minimalizmie cyfrowym.	Test teoretyczny
Wymienia wartości związane z odpowiedzialnym tworzeniem treści cyfrowych.	Wymienia minimum trzy wartości, np. transparentność, uczciwość, ekoodpowiedzialność.	Test teoretyczny
Planuje harmonogram publikacji treści z uwzględnieniem ekologicznego przekazu.	Tworzy miesięczny plan treści zawierający min. pięć postów o tematyce proekologicznej.	Test teoretyczny
Projektuje treści wizualne promujące wartości środowiskowe.	Tworzy grafikę w Canvie promującą ekologiczny produkt lub ideę.	Test teoretyczny
Montuje materiały wideo z wykorzystaniem aplikacji mobilnych (np. CapCut).	Tworzy Reels, zgodnie z poznаныmi zasadami storytellingu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Optymalizuje profil na Instagramie zgodnie z założeniami strategii ESG.	Uzupełnia i modyfikuje bio, highlights i inne elementy profilu z uwzględnieniem ESG.	Test teoretyczny
Analizuje skuteczność opublikowanych treści.	Interpretuje statystyki co najmniej dwóch opublikowanych treści.	Test teoretyczny
Organizuje kampanię informacyjną w social media z elementami zielonego przekazu.	Przedstawia plan kampanii uwzględniający wartości proekologiczne.	Test teoretyczny
Wykorzystuje storytelling do promocji zrównoważonych produktów i usług.	Tworzy narrację opartą na wartościach ESG, gotową do publikacji jako post lub Reels.	Test teoretyczny
Definiuje znaczenie własnej roli jako twórcy treści w kontekście wpływu społecznego i środowiskowego.	Wymienia co najmniej trzy konsekwencje tworzenia treści cyfrowych, np.: kształtowanie postaw odbiorców, promowanie proekologicznych zachowań, wpływ na nadkonsumpcję i ślad węglowy.	Test teoretyczny
Wskazuje narzędzia umożliwiające ograniczenie wpływu środowiskowego treści cyfrowych.	Wymienia co najmniej dwa narzędzia wspierające tworzenie mniej zasobożernych treści (np. kompresja plików, kalkulatory śladu węglowego, wybór formatu).	Test teoretyczny
Nazywa zasady zrównoważonej komunikacji w mediach społecznościowych.	Nazywa co najmniej trzy zasady zielonej komunikacji, takie jak: autentyczność przekazu, minimalizm w tworzeniu treści oraz etyczne podejście do promocji (np. brak greenwashingu).	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie zielonych kompetencji w kontekście marketingu cyfrowego.	Definiuje termin „zielone kompetencje” i podaje ich zastosowanie w promocji online: tworzenie kampanii edukacyjnych o tematyce środowiskowej, użycie treści promujących zrównoważony styl życia.	Test teoretyczny
Posługuje się narzędziami do planowania i tworzenia treści z uwzględnieniem ich wpływu środowiskowego.	Dobiera narzędzia (np. CapCut, Canva, kalkulatory śladu węglowego), uzasadnia ich wybór pod kątem efektywności energetycznej i ograniczania cyfrowego śladu.	Test teoretyczny
Tworzy materiały promocyjne w formacie Reels zgodne z zasadami cyfrowego minimalizmu.	Opracowuje Reels o zmniejszonej wielkości i długości, zgodny z założeniami ESG i GOZ, z przekazem środowiskowym.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Oblicza ślad węglowy treści wideo i wprowadza zmiany optymalizujące ich wpływ środowiskowy.	Dokonuje estymacji śladu węglowego (CO ₂ ekwiwalent) wybranego materiału, wskazuje możliwe działania zmniejszające jego wpływ (kompresja, format, hosting).	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

DZIEŃ 1: FUNDAMENTY OBECNOŚCI ONLINE

Część teoretyczna:

- Wprowadzenie do roli Instagrama w zielonej gospodarce – jak social media mogą wspierać transformację ekologiczną.
- Rola social mediów w rozwoju marki osobistej i biznesowej
- Instagram od podstaw – konto, bio, wyróżnione relacje, ustawienia
- Jak działa Instagram i co wpływa na zasięgi?
- Ekologiczny storytelling i seria treści – jak budować zaangażowanie
- Stories w praktyce – pokaż się i buduj relację
- Storytelling i seria treści – jak budować zaangażowanie
- Analiza konta i działań – co mierzyć, jak wyciągać wnioski
- Harmonogram działań – jak zaplanować miesiąc w social mediach
- Wprowadzenie do oceny wpływu środowiskowego treści cyfrowych – czym jest ślad węglowy contentu i jak go ograniczać w codziennej pracy twórczej.
- Omówienie narzędzi wspierających niskozasobożerne działania online (np. kalkulatory śladu węglowego, lekkie formaty plików, wybór platform hostingowych).

Część praktyczna:

- Planowanie zielonego contentu – kalendarz treści z uwzględnieniem kampanii edukacyjnych i CSR.
- Instagram Stories – praktyczne wykorzystanie zrównoważonych formatów.
- Canva i CapCut – podstawy tworzenia estetycznych i „ekoświadomych” grafik oraz wideo.

- Minimalistyczna estetyka w social mediach – jak tworzyć mniej, ale lepiej.
- Ćwiczenia: analiza prostych materiałów wizualnych pod kątem zasobożerności (np. porównanie formatu, wielkości pliku, czasu odtwarzania).
- Tworzenie grafik z ograniczoną emisją cyfrową – jak dobrać format, kolory, kompresję i długość przekazu.

DZIEŃ 2: PRAKTYCZNE TWORZENIE CONTENTU

Część teoretyczna:

- Reels od podstaw - zrozum, zaplanuj, nagraj
- Typy Reels i ich potencjał w budowaniu zaangażowania wokół tematów środowiskowych.
- Pomysły na Reels – jak tworzyć listę tematów i nie tracić czasu
- Nagrywanie ekologicznych wideo – efektywność, prostota, przekaz.
- Narzędziownik Reels – sprzęt, ustawienia, światło i jakość
- Odpowiedzialność cyfrowa i etyka treści wideo.
- Cyfrowy ślad Reels – jak zoptymalizować treści wideo pod kątem zużycia danych, energii i przestrzeni dyskowej.
- Omówienie wpływu długości, jakości i formatów nagrań na emisję CO₂ oraz przegląd narzędzi do szacowania wpływu środowiskowego.

Część praktyczna:

- Pierwszy Reels - warsztat krok po kroku (CapCut)
- Canva: podstawy wizualnej komunikacji marki
- Spójność wizualna contentu – zestaw szablonów grafik marki
- Tworzenie Reels od A do Z – nagrywanie, montaż, dodawanie muzyki i napisów.
- Reels mówione – tworzenie edukacyjnych treści z przesłaniem.
- Publikacja i analiza Reels – jak mierzyć zasięg i wpływ społeczny.
- Zasady efektywnego wykorzystania sprzętu przy zachowaniu niskiego śladu węglowego.
- Warsztat: estymacja śladu węglowego przygotowanego materiału wideo i wdrożenie działań optymalizujących jego zasobożerność.
- Prezentacja końcowa: uczestnicy omawiają proces twórczy z perspektywy wpływu środowiskowego.

Szkolenie będzie miało formę głównie warsztatową. Uczestnicy realizują własne projekty, tworząc treści zrównoważone środowiskowo, w tym Reels. Ćwiczą nagrywanie i montaż materiałów, analizują ich wpływ komunikacyjny i środowiskowy (np. ślad węglowy), poznają narzędzia do optymalizacji contentu oraz uczą się świadomego planowania publikacji w mediach społecznościowych.

Będą również wyposażeni w niezbędne narzędzia i techniki do efektywnego planowania i publikowania treści.

Forma warsztatowa zapewni realizację celu edukacyjnego usługi.

Usługa będzie realizowana w godzinach zegarowych.

Zakres szkolenia i zdobywane kompetencje zielone:

Na podstawie bazy ESCO uczestnicy rozwiną następujące zielone umiejętności:

- projektowanie zrównoważonych kampanii marketingowych,
- promowanie zachowań proekologicznych za pomocą mediów społecznościowych,
- stosowanie zasad cyfrowego minimalizmu i świadomego wykorzystania zasobów cyfrowych,
- tworzenie i publikacja treści wspierających edukację ekologiczną,
- wykorzystywanie narzędzi cyfrowych do wzmacniania przekazu na rzecz ochrony środowiska,
- uwzględnianie aspektów środowiskowych przy tworzeniu strategii komunikacyjnych,
- rozwijanie kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju w przestrzeni cyfrowej,
- rozpoznawanie i ograniczanie wpływu środowiskowego treści cyfrowych (np. poprzez analizę i redukcję śladu węglowego).

Obszary Technologiczne:

PRT dział 3 Technologie dla ochrony środowiska

PRT dział 4 Technologie informacyjne i telekomunikacyjne

Część teoretyczna: 6 godzin

Część praktyczna: 8 godzin

Przerwy: 60 min

Walidacja: 60 min

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w maksymalnie 10-osobowych grupach. Uczestnicy otrzymują skrypt szkoleniowy, materiały pomocnicze oraz dostęp do wybranych narzędzi. Szkolenie odbywa się stacjonarnie – sala wyposażona w TV, głośnik, Wi-Fi.

Brak wymagań wstępnych.

Szkolenie kończy się **walidacją** przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu. Certyfikat zostanie wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. **Fundacja My Personality Skills**, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji. **Czas oczekiwania na wydanie certyfikatu wynosi do 3 dni kalendarzowych od dnia zakończenia usługi. Okres realizacji usługi ulega wydłużeniu o czas niezbędny do wydania certyfikatu.**

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: " Specjalista ds. social media z elementami zrównoważonego rozwoju."

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do social media w zielonej transformacji. Wartości, misja, wizja działań.	Karolina Kirszniak	21-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Grupa docelowa i storytelling. Algorytm Instagrama i zrównoważone treści. Wprowadzenie do pojęcia śladu węglowego contentu i jego znaczenia w komunikacji	Karolina Kirszniak	21-05-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 13 Praca warsztatowa – planowanie ekologicznego contentu, ćwiczenia. Identyfikacja potencjalnie zasobożernych treści i sposoby ich optymalizacji.	Karolina Kirszniak	21-05-2026	12:00	13:00	01:00
4 z 13 Przerwa obiadowa	Karolina Kirszniak	21-05-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Praktyka z Canvą – grafika w stylu cyfrowego minimalizmu. Kompresja, kolory, rozmiary grafik przyjaznych środowisku.	Karolina Kirszniak	21-05-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 13 Praca z Instagram Stories i harmonogramem publikacji.	Karolina Kirszniak	21-05-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 13 Reels jako narzędzie eko-edukacji. Typy treści, przekaz, estetyka.	Karolina Kirszniak	22-05-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 13 Pomysły na Reels, planowanie, strategię wizualne i audio. Jak dobrać format, długość i jakość treści wideo, aby zmniejszyć ich wpływ środowiskowy.	Karolina Kirszniak	22-05-2026	10:30	12:00	01:30
9 z 13 Montaż i edycja – praca w CapCut, ćwiczenia.	Karolina Kirszniak	22-05-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 13 Przerwa obiadowa	Karolina Kirszniak	22-05-2026	13:00	13:30	00:30
11 z 13 Praktyka – tworzenie Reels mówionych z przesłaniem ESG. Estymacja wpływu środowiskowego przygotowanego materiału.	Karolina Kirszniak	22-05-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">12 z 13</div> Publikacja treści i analiza statystyk. Omówienie i korekta projektów uczestników. Refleksja nad cyfrowym wpływem projektu.	Karolina Kirszniak	22-05-2026	15:00	16:00	01:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">13 z 13</div> Walidacja	Karolina Kirszniak	22-05-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Karolina Kirszniak

Doświadczenie zawodowe:

Od 2020 roku specjalizuje się w tworzeniu treści cyfrowych, prowadzeniu komunikacji w mediach społecznościowych oraz projektowaniu materiałów wizualnych dla różnych branż, w tym edukacyjnej, usługowej i prospołecznej. Od kilku lat zajmuje się także projektowaniem kampanii promocyjnych z elementami zrównoważonego rozwoju oraz prowadzeniem szkoleń i warsztatów z zakresu digital marketingu, świadomego projektowania contentu i efektywnego wykorzystania narzędzi cyfrowych. Przeprowadziła liczne szkolenia z zakresu budowania marki osobistej, tworzenia treści wizualnych i komunikacji online.

Szkolenia i kwalifikacje:

- Szkolenie „Nowoczesny marketing w social media” – Agata Koman (16.01.2020),
- Szkolenie „Nowoczesny video marketing” – Agata Koman (2021),
- Ukończenie Akademii Canvy (2022) – potwierdzenie kompetencji w zakresie tworzenia treści wizualnych.

Trenerka posiada kwalifikacje i doświadczenie potwierdzające kompetencje w obszarach: budowania marki osobistej, tworzenia treści cyfrowych (w tym Reels), komunikacji proekologicznej, ekomarketingu, storytellingu opartego na wartościach ESG, cyfrowego minimalizmu oraz planowania i analizy kampanii online. Profil zawodowy oraz zakres ukończonych szkoleń są zgodne z tematyką i celem edukacyjnym usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy, materiały do ćwiczeń podczas szkolenia.

Każdy uczeń powinien posiadać smartfona (zalecany Iphone) oraz laptopa. Wytyczne informacje dot. potrzebnych aplikacji (wszystkie w wersji bezpłatnej) kursant otrzyma przez szkoleniem.

Informacje dodatkowe

„Usługa rozwojowa będzie na dzień prowadzenia szkolenia spełniać aktualne wymogi dot. przestrzegania obostrzeń związanych z COVID 19, zgodnie z obowiązującymi wytycznymi <https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>.”

"Dostawa towarów lub świadczenie usług zwolnionych od podatku VAT na podstawie art.113 ust. 1 i 9 ustawy o VAT"

" zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004r.o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2011.177.1054 z późn. zm.)- w całości"

lub

zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.)- co najmniej 70%"

Adres

ul. Rybnicka 347
44-310 Radlin
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Fibic

E-mail cpw.fibic@gmail.com

Telefon (+48) 606 910 328